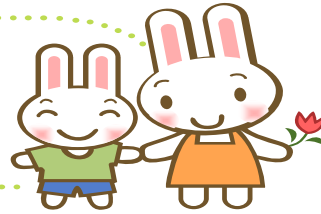




食育だより
ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 5年度 10月号

実りの秋、そして食欲の秋です。新米や栗、さつまいもなど旬の食べ物がおいしい季節になりました。今月は、運動会や芋ほりなど楽しい行事も続きます。身体に栄養を与える食欲の秋を元気に過ごしましょう。今月は、季節の変わり目を過ごす上でポイントとなる上手な野菜の摂取方法と、子どもの味覚形成について取り上げたいと思います。

「野菜は、どれだけ摂ればいいの？」

子どもの1日の野菜摂取目安は160g～240gで、このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。厚生労働省の調査によると1～6歳児の一日の実際の摂取量は平均144.7gで摂取目安に達しておらず、年々減少傾向にあるようです。幼稚園では、汁物に入れたり、おやつに使用したり毎日数種類の野菜をバランスよく組み合わせています。

「大人の手の平(片手)の量が60gです。」

☆一日の野菜摂取量の目安例☆ (200g)

ミニトマト2個 20g 人参1/4本 30g

玉ねぎ1/8個 25g ピーマン1個 40g

ブロッコリー2房 30g

ほうれん草1株 30g キャベツ1/2枚 25g

一日の野菜摂取目安量(年齢別)

・1～2歳・・・160g～200g

・3～5歳・・・200g～240g

・成人・・・350g以上

給食では、60g～80gを目安にしています。

野菜を食べるといいことたくさん!!

咀嚼を促す・・・良く噛むことで唾液が出て虫歯を予防します。また誤嚥防止にもつながります。

免疫力を高め、身体を丈夫にする。

ビタミン・ミネラルが身体の調子を整えます。カルシウムやビタミンが骨や歯を作る手助けをします。

生活習慣病の予防・・・野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は習慣病を予防します。

お腹の調子を整える・・・食物繊維の摂取で便秘を予防します。



★野菜を食べる時のポイント★

- 1・食べにくい野菜をひと工夫してみよう!
- 2・いろいろな調理法を試してみよう!
- 3・旬の野菜をすすんで食べてみよう!
- 4・朝食に野菜を取り入れてみよう!



1・食べにくい野菜をひと工夫しよう!

子どもは味や舌触りに敏感です。また、歯の成長によっては、噛みにくい、食べにくい、野菜を避けるようになる事もあります。食事の様子に合わせて食べやすい大きさ硬さにしてみましょう。

～見た目～

切り方を変える

根菜類やチーズはんぺんなどを使って型抜きをしてみましょう。子どもと一緒に調理をする事で食べるきっかけ作りにもなります。

彩り良く盛り付け

赤やオレンジなどの暖色系は食欲を増進する効果があります。カラフルなご飯は、興味・関心をひき、楽しい食卓作りにもつながります。

大きさを変える

細かく切って形を変えてみることで苦手意識が薄れ食べやすくなります。

～味・におい～

食べやすい味付けに

ケチャップやみそで炒めると野菜独特の苦味が薄れます。



好きなおかずに加える

ハンバーグやオムレツなどに加えてみましょう。



～食感・舌触り～

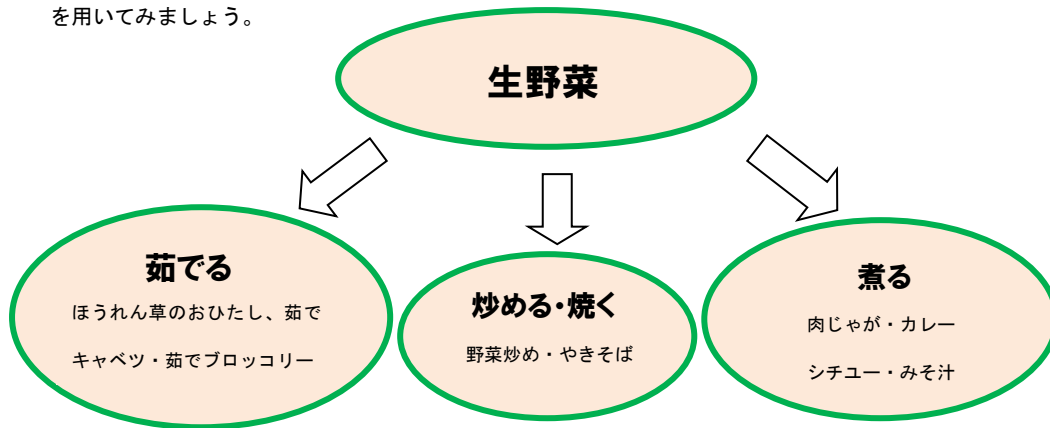
調理法を変える

生野菜だけでなく加熱する事で苦手な食感を替えてみましょう



2・色々な調理法を試してみよう!

生野菜やサラダは、手軽で食べやすいですが、子どもは噛む力や飲み込む力が未熟なため、食べにくいと感じます。そこで野菜に火を通すことでカサが減り、たっぷり食べられます。いろいろな調理法を用いてみましょう。



3・旬の野菜をすすんで食べてみよう!

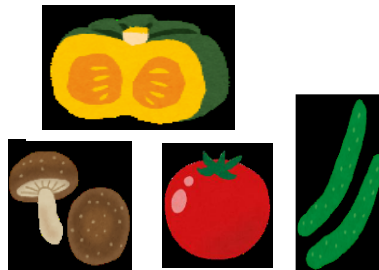
旬の食材は新鮮でとてもおいしくなります。栄養価が高く、価格も安くなるのですすんで取り入れてみましょう。

秋が旬の野菜・・・さつま芋・かぶ・山芋・里芋・じゃが芋・きのこ類・ごぼう・かぼちゃ・チンゲン菜など

4・朝食に野菜を取り入れてみよう!

一日の目安量を達成するには朝食の内容がカギを握ります。短時間調理で手軽に野菜をたべましょう。

- ・塩昆布やかつお節と和えて簡単な和え物にする。
- ・電子レンジを使い蒸し野菜にする。
- ・カット野菜冷凍野菜を活用する。
- ・そのまま食べられるトマト、きゅうりなどを活用する。



★味覚について・・・★

味覚の形成には素材の味を知る事が大切です。そして素材の味を知るためには減塩をする事が大切です。食塩摂取量と血圧の関係性を調べた研究では、減塩をして育った子どもの15年後の血圧はそうでなかった子どもと比べ低いという結果もあります。子どもの時に減塩をすれば、成長しても食塩摂取を抑えられる可能性が考えられ、いいこと尽くしです。また、味覚が発達する段階は、濃い味を好む傾向があります。薄味に変えても、子どもは1~2週間ほどでその味に慣れていきます。生活習慣病予防のためにも、家族みんなで減塩をして素材の味を楽しみましょう。

「一日どのくらいの塩分を摂っていいの？」

	男子	女子
1~3歳	3.0g 未満	3.0g 未満
3~5歳	3.5g 未満	3.5g 未満
12歳~	7.5g 未満	6.5g 未満

1~2歳児の塩分摂取目標量は・・・
12歳児の1/2以下です。
 幼児は大人の味付けの半分以下の味付けを目指しましょう

☆☆☆減塩のポイント☆☆☆

・新鮮な素材を使って素材の味で減塩。

→旬の食材は栄養価が高いのはもちろん、素材のものが美味しいため自然に薄味になります。

・柑橘系 {レモン等} や酢の酸味で減塩。

→塩分を控えてレモンや酢の酸味でカバー。

※大人は香味野菜やスパイスの活用もおすすめです。

・出しの味を効かせて旨みで減塩。

→だしで料理も美味しくなり塩分を控えられます。手軽に調理ができる出しパックもおすすめです。

